

PRUEBA DE ACCESO DE CARÁCTER ESPECÍFICO

Deportes de montaña y Escalada

Grado superior de Alta montaña

Prueba de equipo técnico y personal

1.- Descripción de la prueba: Prepara las pruebas de resistencia y descenso con esquís de montaña, seleccionando y colocando el material específico y aplicando protocolos de revisión e inspección de los materiales.

2.- Material que debe aportar el/la aspirante para esta prueba:

- Esquí de montaña con fijación de esquí de montaña.
- Botas y bastones de esquí de montaña.
- Piel de foca y cuchillas.
- Crampones y piolet.
- DVA, pala y sonda.
- Casco
- Mochila.
- Arnés, cinta y mosquetón HMS.
- Equipamiento invernal adecuado al esquí de montaña.
- Documento de identidad.

3.- Criterios de valoración y especificaciones:

- Se ha seleccionado el material técnico personal, justificando su idoneidad a las características de la prueba.
- Se ha comprobado que el material que se ha elegido es adecuado a las exigencias técnicas y de seguridad de la prueba.
- Se ha demostrado que el material está homologado para su uso en esquí de montaña.
- Se ha colocado y organizado el equipo personal en su mochila de manera que permita su transporte y uso de forma segura y eficaz durante la realización de la prueba.
- Se ha colocado el material de esquí de montaña de manera adecuada para la realización de la prueba.

4.- Recomendaciones y orientaciones para el aspirante:

El peso de la mochila deberá ser de 10 kilos para la realización de las pruebas de resistencia y descensos con esquíes.

Se podrán incluir otros materiales fuera de la lista para completar los 10 kg de peso a excepción de botellas con agua y comida.

Prueba de resistencia con esquís de montaña

1.- **Descripción de la prueba:** Progresar por un itinerario de esquí de montaña, ejecutando las técnicas específicas adecuadas al nivel de exigencia y seguridad de la prueba.

2.- **Material que debe aportar el aspirante para esta prueba:**

- Esquís de montaña con fijación de esquí de montaña.
- Botas y bastones de esquí de montaña.
- Piel de foca y cuchillas.
- Crampones y piolet.
- DVA, pala y sonda.
- Casco
- Mochila.
- Arnés, cinta y mosquetón HMS.
- Equipamiento invernal adecuado al esquí de montaña.
- Documento de identidad.

3.- **Criterios de valoración y especificaciones:**

- Se ha superado un itinerario de esquí de montaña de 1.5000 metros de desnivel positivo y un máximo de 12 kilómetros de longitud real, utilizando las técnicas de progresión adecuadas y respetando los protocolos de seguridad.
- Se ha superado el itinerario marcado en un tiempo inferior o igual al establecido por el tribunal.
- Se ha portado la mochila durante todo el itinerario, manteniendo el peso mínimo de 10 kg durante el recorrido.
- Se han realizado dos transiciones durante el desarrollo de la prueba utilizando la técnica adecuada.

4.- **Recomendaciones y orientaciones para el/la aspirante:**

El peso de la mochila deberá ser de 10 kilos en todo momento.

Prueba de descenso en esquí de montaña

1.- **Descripción de la prueba:** Realiza dos descensos con esquí de montaña fuera de las pistas sobre nieve no tratada, ejecutando las técnicas específicas adecuadas al nivel de exigencia y a la seguridad de la prueba.

2.- **Material que debe aportar el aspirante para esta prueba:**

- Esquí de montaña con fijación de esquí de montaña.
- Botas y bastones de esquí de montaña.
- Piel de foca y cuchillas.
- Crampones y piolet.
- DVA, pala y sonda.
- Casco
- Mochila.
- Arnés, cinta y mosquetón HMS.
- Equipamiento invernal adecuado al esquí de montaña.
- Documento de identidad.

3.- **Criterios de valoración y especificaciones:**

- Se han superado los descensos con esquís de montaña por una zona fuera de pista con pendientes entre 30° y 40° de inclinación media y 100 metros mínimo de desnivel, utilizando las técnicas de progresión adecuadas y respetando los protocolos de seguridad.
- Se ha superado el descenso en un tiempo inferior al establecido por el tribunal.
- Se han realizado un mínimo de seis virajes de acuerdo con la orografía de la bajada y utilizando la técnica adecuada.
- Se ha portado la mochila durante todo el itinerario manteniendo el peso mínimo de 10 kg.
- Se ha mantenido el control de la trayectoria durante el descenso.

4.- **Recomendaciones y orientaciones para el/la aspirante:**

El peso de la mochila deberá ser de 10 kilos en todo momento.

Se utilizará el mismo material de esquí de montaña que en la prueba de resistencia.

Prueba de equipo técnico y personal para todas la puntas

1.- **Descripción de la prueba:** Prepara la pruebas de progresión con crampones y piolet sobre hielo en terreno variado usando el material específico para la misma y contando con los protocolos de revisión e inspección de los materiales.

2.- **Material que debe aportar el/la aspirante para esta prueba:**

- Crampones de 10 o más puntas.
- Piolet clásico “T”.
- Mochila con capacidad suficiente para el equipo personal.
- Arnés.
- Casco.
- Botas rígidas de alta montaña.
- Equipamiento de alta montaña invernal.
- Documento de identidad.

3.- **Criterios de valoración y especificaciones:**

- Se ha seleccionado el material técnico personal, justificando su idoneidad a las características de la prueba.
- Se ha comprobado que el material que se ha elegido es adecuado a las exigencias técnicas y de seguridad de la prueba.
- Se ha demostrado que el material está homologado para su uso en alta montaña.
- Se ha colocado y organizado el equipo personal de manera que permita su transporte y uso de forma segura y eficaz durante la realización de la prueba.

4.- **Recomendaciones y orientaciones para el/la aspirante:** El piolet y crampones no han de ser los mismo que para la prueba de escalada en hielo. Se entiende como bota rígida aquella a la que se le pueden poner crampones automáticos de puntera y talonera.

Prueba de progresión con crampones y piolet en circuito de todas las puntas

1.- **Descripción de la prueba:** Progresa por un itinerario en hielo de pendiente variada entre los 35° y 45° ejecutando la técnica de todas las puntas y un solo piolet.

2.- **Material que debe aportar el/la aspirante para esta prueba:**

- Crampones de 10 o más puntas.
- Piolet clásico "T".
- Mochila con capacidad suficiente para el equipo personal.
- Arnés.
- Casco.
- Botas rígidas de alta montaña.
- Equipamiento de alta montaña invernal.
- Documento de identidad.

3.- **Criterios de valoración y especificaciones:**

- Se ha superado el itinerario de subida, travesía y bajada en terreno de hielo con una pendiente en los tramos de subida y bajada entre los 35° y 45° en un tiempo inferior establecido por el tribunal.
- Se ha utilizado durante todo el itinerario la técnica de todas las puntas y uso de un solo piolet, adaptándola a las características del terreno.
- Se ha utilizado el piolet "clásico" como bastón, barandilla, tomado por la cruz y el mango, apoyando el regatón, con variedad de técnicas adaptadas a la situación del circuito.
- Se ha superado el itinerario sin caídas y sin que el asegurado quede en tensión con la cuerda.

4.- **Recomendaciones y orientaciones para el/la aspirante:** No se trata de una prueba de andar con crampones, sino de progresar en terreno descrito utilizando la técnica de todas la puntas con apoyo del piolet.

En la página web hay un video demo de la técnica a valorar.

Prueba de equipo técnico y personal para cascado de hielo

1.- **Descripción de la prueba:** Prepara la pruebas de progresión en cascada de hielo usando el material específico para la misma y contando con los protocolos de revisión e inspección de los materiales.

2.- **Material que debe aportar el/la aspirante para esta prueba:**

- Crampones con punta frontal.
- 2 piolets de escalada en hielo sin dragoneras.
- Botas rígidas de alta montaña.
- Arnés.
- Casco.
- Tornillos de hielo.
- Gancho para avalakov
- Cintas y cordinos.
- 1 cuerda doble ($\frac{1}{2}$) dinámica de 60 m (no gemela).
- Equipamiento de alta montaña invernal.
- Documento de identidad.

3.- **Criterios de valoración y especificaciones:**

- Se ha seleccionado el material técnico personal, justificando su idoneidad a las características de la prueba.
- Se ha comprobado que el material que se ha elegido es adecuado a las exigencias técnicas y de seguridad de la prueba.
- Se ha demostrado que el material está homologado para su uso en escalada en hielo
- Se ha colocado y organizado el equipo personal de manera que permita su transporte y uso de forma segura y eficaz durante la realización de la prueba.

4.- **Recomendaciones y orientaciones para el/la aspirante:** El piolet y crampones no han de ser los mismo que para la prueba de todas la puntas. Se entiende como bota rígida aquella a la que se le pueden poner crampones automáticos de puntera y talonera.

Prueba de progresión en escalada en hielo con técnica frontal

1.- **Descripción de la prueba:** Progresar por un itinerario de escalada en hielo por una cascada de grado cuatro, ejecutando la técnica de puntas frontales y dos piolets.

2.- **Material que debe aportar el/la aspirante para esta prueba:**

- Crampones con punta frontal.
- 2 piolets de escalada en hielo sin dragoneras
- Botas rígidas de alta montaña.
- Arnés.
- Casco.
- Tornillos de hielo.
- Gacho para avalakov
- Cintas y cordinos.
- 1 cuerda doble ($\frac{1}{2}$) dinámica de 60 m (no gemela).
- Equipamiento de alta montaña invernal.
- Documento de identidad.

3.- **Criterios de valoración y especificaciones:**

- Se ha superado el itinerario de escalada en hielo por una cascada de cuarto grado y 20 mts. de longitud.
- Se ha superado el itinerario con técnica de puntas frontales y doble piolet.
- Se ha superado el itinerario sin caídas, escalando de primero y dentro del tiempo establecido por el tribunal.
- Se ha superado el itinerario completando los seguros previstos por el tribunal y colocando dos tornillos de hielo como mínimo.
- Se ha superado el itinerario sin perder ningún elemento material.

4.- **Recomendaciones y orientaciones para el aspirante:** El/la aspirante no podrá realizar la prueba con dragoneras.

El itinerario de hielo estará semi-equipado y completar con sus propios tornillos y cintas exprés los seguros durante la progresión.